



# **Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Nutrición**

## **Relación entre hábitos alimentarios de padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, Institución Educativa Estatal de El Agustino**

### **TESIS**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición**

### **AUTOR**

**Yomira Katty HILARIO MEZA**

### **ASESOR**

**Rosa Amelia BARDALEZ HOYOS DE BAZÁN**

**Lima, Perú**

**2020**



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Hilario Y. Relación entre hábitos alimentarios de padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, Institución Educativa Estatal de El Agustino [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2020.

---

## Información complementaria

Código ORCID del asesor (es)	0000-0003-3362-3514
Autor DNI (Obligatorio)	77334483
Pasaporte /carnet de extranjería (sólo extranjeros)	
Asesor DNI (Obligatorio)	09200682
Código ORCID del autor	No
Grupo de investigación	Nutrición y obesidad
Financiamiento	No
Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación (incluirse localidades y/o coordenadas geográficas).	Caracol 1040, Cercado de Lima 15007 X293+G6 Cercado de Lima
Año o rango de años que la investigación abarcó.	2019



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
**Universidad del Perú. Decana de América**  
**Facultad de Medicina**  
**Escuela Profesional de Nutrición**

**«Año de la universalización de la salud»**

**ACTA N.º002 SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD VIRTUAL**  
**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN<sup>1</sup>**  
**Autorizado por R.R-....**

**1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN : 11 DE MAYO 2020**

HORA INICIO : 12:02 pm

HORA TÉRMINO : 12:47 pm

**2. MIEMBROS DEL JURADO**

PRESIDENTE : Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo - Docente Principal

MIEMBRO : Lic. Ana María Higa Yamashiro - Docente Asociada

MIEMBRO : Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell - Docente Auxiliar

ASESOR : Lic. Rosa Amelia Bardalez Hoyos de Bazán- Docente Asociada

**3. DATOS DEL TESISISTA**

APELLIDOS Y NOMBRES : Hilario Meza Yomira Katty

CÓDIGO : 15010539

R.R. DE GRADO DE BACHILLER : N° 012525-2020-R/UNMSM

TÍTULO DE LA TESIS: : Relación entre hábitos alimentarios de padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, Institución Educativa Estatal de El Agustino

(Aprobado con R.D N° 0228-D-FM-2019 DEL 28-01-2019 y R.D. N° 1297-2019 DEL 18-07-2019)

**4. RECOMENDACIONES:**

---

<sup>1</sup> Datos de la plataforma virtual institucional del acto de sustentación:

<https://medical-int.zoom.us/j/93622885851>

ID: 936 2288 585

Grabación archivada en: DRIVE: SECRETARIA/4-SUSTENTACIÓN/2YOMIRA-KATTY-HILARIO-MEZA



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
*Universidad del Perú. Decana de América*  
*Facultad de Medicina*  
**Escuela Profesional de Nutrición**  
**«Año de la universalización de la salud»**

**5. NOTA OBTENIDA**

17 (En números)

Diecisiete (En letras)

**6. PÚBLICO ASISTENTE**

No	Nombre y Apellidos	DNI
1	Brighet Yoselin Hilario Bendezu	74284372
2	Norma Pariona Carhuacusma	10876420
3	Sergio Fernando Cornetero Vidaurre	71618975
4	Doris Hilda Delgado Pérez	06158953
5	Francisco Marquina Sanchez	72403196
6	Luis Fernando Aliaga Solier	70091026



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
**Universidad del Perú. Decana de América**  
**Facultad de Medicina**  
**Escuela Profesional de Nutrición**  
**«Año de la universalización de la salud»**

**7. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO**

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

.....  
**Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo**

Docente Principal

Presidente

.....  
**Lic. Ana María Higa Yamashiro**

Docente Asociada

Miembro

.....  
**Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell**

Docente Auxiliar

Miembro

.....  
**Lic. Rosa Amelia Bardalez Hoyos de Bazán**

Docente Asociada

Asesor

## **DEDICATORIA**

A mis padres (Sonia y Augusto), por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo incondicional y consejos, por hacer de mí una mejor persona, respetar mis decisiones y, sobre todo, enseñarme que en la vida todo tiene una cuota de sacrificio, nada viene por arte de magia.

Gracias a ellos estoy alcanzando mis metas con mucho orgullo .



## **AGRADECIMIENTO**

Primero a Dios, por estar conmigo en cada momento de mi vida.

Agradezco a Elizabeth, Pacho, Carina, Carlos, Jenny, Giovanna, también a Diego, André, Amy y Abdiel por brindarme su apoyo, ayudarme a conseguir el ingreso en la universidad y la confianza puesta sobre mi persona.

Gracias a Edan por su todo su apoyo y cariño, me estuvo ayudando hasta donde sus alcances lo permitían.

Gracias a Eliana por ayudarme en la recolección de datos y por ser mi compañera de aventuras.

A mi asesora de tesis, que gracias a sus consejos y correcciones hoy puedo culminar este trabajo.

A los Profesores que me han visto crecer como persona, y gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme dichosa y contenta.

A la UNMSM, mi alma mater, por haberme aceptado ser parte de ella y brindado tantas oportunidades.

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II.OBJETIVOS.....	8
2.1 Objetivo General.....	8
2.2 Objetivos específicos.....	8
III.METODOLOGÍA .....	9
3.1 Tipo de investigación .....	9
3.2 Población de estudio.....	9
3.3 Área de estudio .....	9
3.4 Muestra.....	9
3.5 Criterios de elegibilidad: .....	10
3.6 Variables.....	10
3.7 Técnicas e Instrumentos .....	12
3.8 Plan de recolección de datos .....	13
3.9 Análisis estadístico de los datos.....	14
3.10 Consideraciones éticas.....	15
IV.RESULTADOS.....	16
4.1 Características de la muestra.....	16
4.2 Estado nutricional .....	17
4.3 Hábitos alimentarios.....	18
4.4 Relación entre hábitos alimentarios de padres y exceso de peso en sus hijos .....	24
V.DISCUSIÓN .....	25
VI.CONCLUSIONES.....	31
VII.RECOMENDACIONES .....	32
VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
ANEXOS .....	39

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Operacionalización de las variables.....	11
TABLA 2: Características según sexo de los niños de primaria, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	16
TABLA 3: Características generales de los padres de escolares, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	17
TABLA 4: Distribución porcentual de niños con exceso de peso según hábitos alimentarios de sus padres.....	24

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Distribución porcentual según sexo del estado nutricional de escolares, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	17
GRÁFICO 2: Frecuencia de consumo de alimentos de padres, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	20
GRÁFICO 3: Distribución porcentual de padres con adecuado e inadecuado consumo de grupo de alimentos, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	22
GRÁFICO 4: Distribución porcentual de padres según el consumo en los tiempos de comida, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	23
GRÁFICO 5: Distribución porcentual de padres con adecuada e inadecuada forma de preparación de los alimentos, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	23

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario de hábitos alimentarios dirigidos a padres y madres de familia.....	39
ANEXO 2: Consentimiento informado.....	41
ANEXO 3: Formato de registro de datos antropométricos para escolares.....	42
ANEXO 4: Frecuencia de consumo de grupos de alimentos de padres, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	43
ANEXO 5: Distribución porcentual de padres según lugar de consumo de comidas, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	44
ANEXO 6: Distribución porcentual de padres que presentan o no compañía durante el consumo de alimentos según tiempo de comida, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.....	44

## RESUMEN

**Introducción:** En el Perú, poco se conoce acerca de los hábitos alimentarios de padres de familia y la influencia que tienen en sus hijos. El exceso de peso infantil puede afectar la salud del niño a lo largo de su vida. **Objetivos:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios de los padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos en una Institución Educativa Estatal del distrito de El Agustino. **Métodos:** Estudio de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de tipo transversal. Se evaluaron a 53 escolares de ambos sexos del nivel primario (5° grado A, B y C) entre los 10 a 12 años de edad y sus padres. Para determinar los hábitos alimentarios de los padres se hizo uso de un cuestionario de hábitos alimentarios y frecuencia de consumo<sup>(31)</sup>. Para determinar el estado nutricional de los escolares, según IMC/edad, se emplearon las mediciones de peso y talla. **Resultados:** Del total de escolares (n=53), el 18.9% (n=10) presentó exceso de peso, el cual fue mayor en niños (23%) que en niñas (14.9%). Los padres con hábitos alimentarios inadecuados (n=40), 9 de sus hijos presentaron exceso de peso y 31 tuvieron un diagnóstico normal. Del total de padres con hábitos alimentarios adecuados (n=13), solo 1 de sus hijos presentó exceso de peso y 12 no. **Conclusiones:** No se encontró relación entre los hábitos alimentarios de padres y el exceso de peso en sus hijos.

**Palabras Clave:** Hábitos alimentarios, exceso de peso, estado nutricional, padres de familia, escolares.

## ABSTRACT

**Introduction:** In Peru, little is known about the food of parents and the influence they have on their children. Excess weight in children can affect the health of the child throughout his life. **Objectives:** To determine the relationship between the eating habits of parents with the development of excess weight in their children in a State Educational Institution in the district of El Agustino. **Methods:** Quantitative approach study, descriptive-correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. They were evaluated 53 schoolchildren of both sexes at the primary level (5th grade A, B and C) between 10 and 12 years of age and their parents. To determine the parents' eating habits, a questionnaire of eating habits and frequency of consumption was used (31). To determine the nutritional status of schoolchildren, according to BMI / age, measurements of weight and height were used. **Results:** Of the total of schoolchildren ( $n = 53$ ), 18.9% ( $n = 10$ ) presented excess weight, which was higher in boys (23%) than in girls (14.9%). Parents with inadequate eating habits ( $n = 40$ ), 9 of their children were overweight and 31 had a normal diagnosis. Of the total of parents with adequate eating habits ( $n = 13$ ), only 1 of their children presented excess weight and 12 did not. **Conclusions:** No relationship was found between the eating habits of parents and excess weight in their children.

**Keywords:** Eating habits, excess weight, nutritional status, parents, schoolchildren

## I. INTRODUCCIÓN

El problema del exceso de peso infantil (sobrepeso y obesidad) se encuentra actualmente incrementando, excede el 33% de la población en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien la ha etiquetado como “*Epidemia del Siglo XXI*” <sup>(1)</sup>. La International Obesity Task force (IOTF) considera que 150 millones de niños de 1 a 10 años de edad padecen de exceso de peso <sup>(2)</sup>. Se ha triplicado desde 1975, y ha sido considerado como el sexto factor fundamental de riesgo de muertes en el mundo <sup>(1)</sup>. Según el informe de Unicef, si estas cifras se mantienen, en el 2022, la población infantil con exceso de peso superará a la que tiene bajo peso para la edad en todo el mundo <sup>(3)</sup>. Según datos, cada año mueren a consecuencia del sobrepeso y la obesidad más de 2.8 millones de personas en el mundo <sup>(4)</sup>.

El sobrepeso u obesidad suele iniciarse en la niñez o la adolescencia y a largo plazo puede ocasionar efectos perjudiciales en el desarrollo y calidad de vida de las personas. Existe una gran preocupación por los impactos que tiene sobre la salud y la calidad de vida, y también porque se encuentra vinculado con las enfermedades no transmisibles <sup>(5)</sup>. Los niños con este problema del sobrepeso y la obesidad tienden a continuar siendo obesos cuando son adultos y son los que tienen más posibilidades de sufrir estas enfermedades <sup>(6)</sup>. Según la FAO <sup>(7)</sup>, “*el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres le son atribuibles*”. Se considera que la obesidad más que el sobrepeso contribuye a la reducción de la esperanza de vida hasta en 10 años menos y, además de ello significa una carga económica para la persona, la sociedad y el estado <sup>(8)</sup>.

En el caso de nuestro país, el Perú ocupa el octavo puesto en el ranking mundial de obesidad en niños, esto significa que la población infantil cae en un problema de malnutrición y traerá a futuro consecuencias adversas para su desarrollo integral <sup>(9)</sup>. Se nos considera el país de América donde el exceso de peso infantil ha crecido raudamente en los últimos años y, entre el 15% y 18% de niños sufren de sobrepeso u obesidad respectivamente, considerándose a los niños de 6 a 9 años de edad los más dañados <sup>(9)</sup>.



El 24.6% de la población infantil con exceso de peso tienen entre 5 a 9 años de edad, es decir que 1 de cada 4 niños ya presenta un desequilibrio energético. En la población de niños con sobrepeso y obesidad de 0 a 5 años de edad la situación también es alarmante, afecta al 7.6%, es decir, 1 de cada 10 niños es afectado <sup>(10)</sup>.

*“Entre 2008 y 2014, el sobrepeso y la obesidad se incrementaron en 66% en niños y niñas de 5 a 9 años de edad”,* según los datos obtenidos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan) del Instituto Nacional de Salud <sup>(11)</sup>

La Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) <sup>(12)</sup> realizada en el año 2013 - 2014 mostró un crecimiento significativo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; la prevalencia de sobrepeso en niños de 5 a 9 años de edad fue de 19.4% en hombres y 15.4 % en mujeres; de 10 a 19 años de edad, 17.5% en hombres, 19.6 % en mujeres; la prevalencia de obesidad en niños de 5 a 9 años de edad fue de 19.5% en hombres y 9.6% en mujeres; de 10 a 19 años de edad, 9.4% en hombres, 5.5% en mujeres.

Según la Síntesis Estadística Nutricional - 2017, un estudio realizado en Perú, encontró que el exceso de peso de niñas, niños y adolescentes de 5 a 19 años de Lima Metropolitana fue un 22.2%. En mujeres 28% de sobrepeso y 22.5% obesidad, en varones 24.5% de sobrepeso y 22.5% obesidad <sup>(13)</sup>.

Entre los agentes que se asocian al desarrollo de exceso de peso se encuentran los de origen genético y ambiental, considerándose la parte ambiental más que la genética quien está conduciendo el desarrollo de esta epidemia <sup>(14)</sup>.

Entre los factores ambientales <sup>(15)</sup> se considera a los hábitos alimentarios no saludables, esto se manifiesta debido al incremento de la disponibilidad de alimentos con alto valor energético, caracterizados por ser alto en grasa saturada (en su mayoría), alto en azúcares simples, alto en sal y bajo en fibra, que según el Ministerio de salud <sup>(10)</sup>, *“el consumo de estos alimentos en el país ha aumentado en un 265% en la última década”*. La publicidad de estos tipos de productos contribuye a incrementar la desmedida ingesta de calorías y el con ello el aumento de peso <sup>(16)</sup>. Además de ello, el incumplimiento del consumo de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y de las recomendaciones de los grupos de alimentos son considerados factores ambientales.

Por consiguiente, la modificación de los hábitos alimentarios, el incremento de la actividad física y el soporte emocional son el sostén principal sobre el cual se sustenta el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, aunado a esto: el ambiente familiar <sup>(17)</sup>. Las costumbres de la familia, los hábitos alimentarios de los padres, la excesiva ingestión de calorías, todo ello puede ser aprendido por los hijos, el niño tiene como referencia el comportamiento del adulto, y si este lleva consigo hábitos alimentarios adecuados o inadecuados puede influir en el niño a futuro, y este comportamiento se establece posteriormente en la vida adulta.

Los hábitos alimentarios son el conjunto de prácticas que definen la conducta del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Se adquieren a lo largo de toda la vida, inician en la niñez y conforme va pasando el tiempo pueden ir cambiando <sup>(18)</sup>.

Estos hábitos alimentarios se concentran en el número de comidas al día, lugar de consumo, tipo de comida, forma de consumo (horario y compañía), tiempo de consumo, tipo de preparación, consumo de refrigerio, consumo de bebidas no alcohólicas, frecuencia de consumo por grupo de alimentos, cantidad de líquidos consumidos, consumo de comida o bebida no saludable, consumo de snacks y dulces, adición de sal a las comidas preparadas, cantidad de azúcar consumida al día, entre otras <sup>(19)</sup>.

En la influencia de los hábitos alimentarios participan de manera principal 3 factores: el seno familiar, los medios informativos y el colegio <sup>(15)</sup>.

La familia es quien inicia la formación de los hábitos alimentarios y posteriormente se va integrando como costumbres <sup>(10)</sup>, esto se explica según la teoría del aprendizaje social, refiere que todo comportamiento es aprendido socialmente <sup>(20)</sup>; y los infantes imitan las conductas observadas por los adultos que ellos consideran importantes, es decir, que respetan <sup>(21)</sup>.

Los padres influyen en el entorno alimentario del infante como patrones autoritarios o permisivos de la decisión de seleccionar los alimentos para sus niños, en aspectos como la cantidad, calidad, modo y tiempo de alimentación, además del inicio de la alimentación complementaria <sup>(22)</sup>. En la mayoría de casos, la madre es el eje primordial responsable de transmitir a sus hijos el modelo de alimentación saludable que ayudarían a prevenir enfermedades ligadas con la alimentación <sup>(23)</sup>.

En la actualidad, los medios de comunicación poseen amplia influencia y cobertura, se encuentran desplazando a la familia y la escuela, ejemplo de ello son los anuncios publicitarios que, en la mayoría de casos, incita el consumo de alimentos no saludables y alimentos hipercalóricos. Los niños están más dispuestos de ser influenciados, dado que se hallan en una fase de construcción de su identidad, son claramente manejables <sup>(16)</sup>.

En el caso de la escuela, permite al niño a afrontar nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son adecuados; también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios.

Las investigaciones actuales nos inducen a pensar en la conducta alimentaria como una fase interactiva en donde la *“conducta alimentaria de los progenitores hacia sus hijos”* los lleva a seguir *“estrategias específicas de alimentación infantil”*, promoviendo en los infantes *“conductas alimentarias propias”* que se evidencian en *“indicadores de nutrición del niño”* <sup>(22)</sup>. Se sugiere que los indicadores nutricionales en los niños (ingesta de alimentos y estado nutricional) pueden tener un impacto, como consecuencia y como origen de los hábitos de los padres para la alimentación de sus menores <sup>(24)</sup>.

La obesidad y el sobrepeso, se definen como *“una acumulación anormal o excesiva de tejido que puede ser perjudicial para la salud”* <sup>(1)</sup>. Una manera eficaz de diagnosticarla es mediante el índice de masa corporal (IMC), esto es el resultado de dividir el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de su talla en metros.

La prevalencia del exceso de peso en niños y adolescentes son definidos acorde a los patrones de crecimiento de la OMS para niños y adolescentes en edad escolar: *“sobrepeso = el IMC para la edad y el sexo con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS”*, y *“obesidad = el IMC para la edad y el sexo con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS”* <sup>(6)</sup>.

Se ha demostrado que las personas que padecen de sobrepeso y obesidad, especialmente si son jóvenes, tienen mayor riesgo a presentar: Incrementos metabólicos, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, arterioesclerosis, cierto tipo de cánceres, enfermedad biliar, apnea del sueño <sup>(25)</sup>.

En relación al exceso de peso, un estudio en México (2010), evaluó la influencia de sobrepeso materno en 9259 escolares de 5 a 11 años. Se encontró que el 39% de las madres tuvo sobrepeso y 26.4% presentó obesidad. Los hijos de madres con sobrepeso tuvieron 1.9 veces más riesgo de ser obesos, y los hijos de madres con obesidad tuvieron 3.4 veces más riesgo de serlo, en comparación con los niños cuyas madres tenían un IMC normal. El estudio concluye que el sobrepeso y la obesidad maternos son posibles causantes en el desarrollo de sobrepeso u obesidad en niños mexicanos en edad escolar <sup>(26)</sup>.

Otros estudios en España, el primero realizado en el 2009, tuvo como objetivo determinar el aumento del peso, talla y los hábitos alimentarios de escolares de primaria (n=566) de 9 años de edad, fue un estudio transversal. Los resultados muestran valores de sobrepeso en 19,6% y de obesidad en 8,5%, a escala familiar, además se destaca el bajo consumo de frutas (22%), verduras (37%). Concluye que uno de cada 4 escolares de primero de primaria presenta ya problemas de peso influenciado por los malos hábitos alimentarios <sup>(27)</sup>.

El segundo estudio (2012) realizado en 718 escolares de entre 9 y 17 años, tuvo como objetivo analizar la influencia del entorno familiar, se hizo uso de un cuestionario realizado por un grupo de investigación en el que, no sólo se reunía información acerca del ambiente familiar, sino también relacionado a la frecuencia de consumo y a la realización de alguna actividad física, los resultados ponen de manifiesto que la terapia actual sobre el sobrepeso y la obesidad en la infancia ha de tener como ejemplo los hábitos alimentarios saludables y la promoción del ejercicio físico <sup>(28)</sup>.

Inglaterra (2013) publicó un estudio realizado en 112 niños y sus padres, se observó el predominio que tienen los padres en el comportamiento de sus hijos para la elección de alimentos, se puede verificar por la decisión que tuvieron los niños al elegir 24 alimentos que tenían igual tipo de elección de sus padres <sup>(29)</sup>.

Un estudio realizado en Perú (2014) tuvo como objetivo determinar la relación entre los conocimientos, percepciones y prácticas alimentarias que tienen las madres y el exceso de peso de sus niños, participaron 416 escolares con edades de 6 a 8 años. Concluyó que los conocimientos de las madres fueron en promedio bueno, las madres de niños con peso normal perciben mejor lo que es adecuado para una alimentación saludable y presentaron mejores prácticas alimentarias <sup>(30)</sup>.

Un estudio en Costa Rica (2017) tuvo como objetivo determinar la relación entre el conocimiento de los padres y los hábitos alimentarios del consumo de frutas y verduras con el estado nutricional en niños escolares de dos instituciones educativas públicas, participaron 160 niños y sus padres. Concluyó que los padres de familia tienen buenos conocimientos sobre la alimentación, pero no tienen buenos hábitos alimentarios, y los niños presentaron un 21% obesidad y un 12% sobrepeso; es decir, los padres cumplen un papel básico en la formación de hábitos alimentarios de sus hijos y también en el estado nutricional <sup>(31)</sup>.

Frente a esta problemática, se considera pertinente realizar el presente estudio, dado que no se encontró antecedentes científicos a nivel local relacionados con las variables en estudio, aunado a esto, la evidencia científica reciente relaciona el exceso de peso no solo a causas genéticas o asociaciones con otras enfermedades, ahora también se considera otros factores ambientales como la familia, los hábitos alimentarios, el estilo de vida, entre otros, que hoy en día mantienen las personas, que son consideradas el foco principal para esta investigación.

El exceso de peso infantil, es un problema complejo que debe ser tratada desde diferentes ámbitos; cada día el número de personas va en aumento, en los países donde hace décadas se sigue desarrollando, se pone énfasis en mejorar la educación en los hábitos alimentarios adecuados, logrando que las personas tengan un mayor conocimiento sobre las recomendaciones nutricionales; sin embargo, no se hace un control en el peso <sup>(32)</sup>.

Esta situación motivó la necesidad de determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios de los padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, dado que es un problema de salud pública alarmante, se conoce que hoy en día el exceso de peso en niños está cada vez más en aumento, a pesar que la ciencia y las investigaciones nos brinda más información sobre los riesgos, causas, consecuencias de este problema, a pesar de que se conoce la manera de prevenir con la buena alimentación, actividad física, u otro, a pesar de ello no se está logrando disminuir este problema, y todo ello trae como consecuencia efectos directos sobre la calidad de vida, salud, la aparición de enfermedades crónico-degenerativas a futuro, entre otros.

Cabe resaltar que es un tema muy preocupante para los profesionales de la salud dado que guarda relación con efectos desfavorables a futuro ya

mencionados y disminución en la calidad de vida. Así mismo, los resultados del presente estudio permitirán afianzar la importancia que tienen los hábitos alimentarios de los padres sobre el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, esto los concientizará a tomar decisiones que garanticen una mejora en su alimentación y en la de su hijo.

## **II.OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

- ❖ Determinar la relación entre los hábitos alimentarios de los padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos en una Institución Educativa Estatal del distrito de El Agustino.

### **2.2 Objetivos específicos**

- ❖ Determinar el estado nutricional de escolares de primaria de una Institución Educativa Estatal de El Agustino.
- ❖ Determinar los hábitos alimentarios de los padres de familia.

### **III.METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo de investigación**

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de tipo transversal <sup>(33)</sup>.

#### **3.2 Población de estudio**

Se consideró como población de estudio a 105 escolares de 5° grado de primaria del turno mañana de las secciones A, B y C (matriculados durante el periodo del año 2019), pertenecientes a la Institución educativa pública “112 Héroes de la Breña”, ubicada en la Cooperativa de Vivienda Huancayo, Calle Caracol 1040-El Agustino, asimismo a los padres de estos alumnos.

La edad de los escolares comprende los 10 y 12 años, la mayoría perteneciente a un nivel socioeconómico bajo, viven con sus padres, las madres son amas de casa. Una pequeña minoría de escolares proviene de provincia y actualmente viven en casas alquiladas, sus madres trabajan. (Ficha de matrícula de la I.E “Héroes de la Breña” ubicado en: Calle Caracol 1040, El Agustino).

#### **3.3 Área de estudio**

La Institución educativa pública “112 Héroes de la Breña” se encuentra ubicada en la Cooperativa de Vivienda Huancayo, Calle Caracol 1040-El Agustino. Cuenta con un área total de 5 250 metros cuadrados. El nivel de atención abarca primaria y secundaria, distribuidos en 12 aulas nivel primaria y 13 aulas nivel secundaria con una población escolar de 726 estudiantes y 780 estudiantes respectivamente. Cuenta con talleres operativos de industria del vestido y computación con todos los servicios básicos, internet, entre otros <sup>(34)</sup>.

#### **3.4 Muestra**

Estuvo conformada por 53 niños de nivel primario (5° grado A, B y C) de ambos sexos entre los 10 a 12 años y sus padres.

El método de muestreo fue no probabilístico por conveniencia para elegir a todos los escolares diagnosticados con exceso de peso. Todos los



participantes de la investigación tuvieron que presentar firmado el formato de consentimiento informado.

### **3.5 Criterios de elegibilidad:**

Criterios de inclusión

- Escolares pertenecientes al 5to grado de primaria matriculados durante el año escolar 2019.
- Padres de los escolares incluidos.
- Padres que conviven con sus hijos.
- Escolares sin alguna patología que comprometan su estado nutricional.

Criterios de exclusión:

- Escolares que presentan alguna patología que comprometa su estado nutricional.

### **3.6 Variables**

#### **Hábitos Alimentarios**

Es la respuesta expresada sobre el consumo de alimentos de manera diaria que está relacionada al consumo de lácteos, huevo, carnes, cereales, grasas, frutas, verduras, azúcares y snack; la forma de preparación y el número de comidas <sup>(18)</sup>.

#### **Exceso de peso**

Estado nutricional de los niños por acumulación de tejido adiposo, tomado de la edad (años) y el peso (Kg) <sup>(1)</sup>.

Variable	Escala	Definición conceptual	Indicadores	Categoría	Puntos de corte
Hábitos alimentarios de padres	ordinal	<i>"Conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos" (18).</i>	Frecuencia de consumo de alimentos.	Lácteos Huevo Carnes cereales Grasas Frutas Verduras Snack Azúcar o dulces	Adecuado: $\geq 1$ v/día (1 punto) Inadecuado: $< 1$ v/día (0 puntos) Adecuado: $\geq 3$ v/s (1 punto) Inadecuado: $< 3$ v/s (0 puntos) Adecuado: $\geq 1$ v/día (1 punto) Inadecuado: $< 1$ v/día (0 puntos) Adecuado: $\geq 3$ v/s (1 punto) Inadecuado: $< 3$ v/s (0 puntos) Adecuado: $\leq 3$ v/s (1 punto) Inadecuado: $> 3$ v/s (0 puntos) Adecuado: $\geq 2$ v/día (1 punto) Inadecuado: $\leq 2$ v/día (0 puntos) Adecuado: $\geq 2$ v/día (1 punto) Inadecuado: $< 2$ v/día (0 puntos) Adecuado: $\leq 1$ v/s (1 punto) Inadecuado: $\geq 1$ v/s (0 puntos) Adecuado: $< 3$ v/día (1 punto) Inadecuado: $> 3$ v/día (0 puntos) <u>Adecuado:</u> Mayor o igual a 6 puntos. <u>Inadecuado:</u> Menor a 6 puntos.
			Forma de preparación de comidas.	Preparación de las comidas: Horneado, sancochado, frito, guisado, crudo con aliño (ensaladas), crudo sin aliño.	<u>Adecuado:</u> comidas horneadas, sancochadas, guisadas y sin aliño y/o frito menor a 4 veces por semana. <u>Inadecuado:</u> comidas con aliño y/ frito mayor o igual a 4 veces por semana.
			Número de comidas.	Número de comidas que consume al día: desayuno, almuerzo, cena, entre comidas.	Adecuado: Tres o más comidas al día. Inadecuado: Menor a 3 comidas al día.
			<b>Clasificación:</b> H. adecuados H. inadecuados		<b>Mayor o igual a 2 indicadores adecuados.</b> <b>Menor a 2 indicadores adecuados.</b>
Exceso de peso	ordinal	<i>"Considerado sobrepeso y obesidad a la acumulación anormal o excesiva de tejido que puede ser perjudicial para la salud en el desarrollo a futuro de enfermedades crónica degenerativas" (1).</i>	Presencia de exceso de peso.	Si Sobrepeso Obesidad No Normal	Z SCORE: $< +2DE$ a $< +3DE$ $> +3DE$ $< +1DE$ a $> -1DE$

### 3.7 Técnicas e Instrumentos

Hábitos alimentarios:

Los hábitos alimentarios de los padres de familia fueron medidos a través de un cuestionario de hábitos alimentarios y frecuencia de consumo, según el modelo elaborado por Salas <sup>(35)</sup>. (Anexo 1).

Este cuestionario quedó dividido en dos secciones: la primera incluyó las instrucciones de llenado, los objetivos del estudio, datos generales del padre de familia y preguntas acerca de la forma de preparación de los alimentos, el número de comidas al día, lugar donde consumen sus comidas, con quién consume sus comidas, entre otros; la segunda parte indaga acerca del consumo por grupo de alimentos, esta sección permite evaluar la frecuencia de consumo de alimentos, con 31 ítems, que consideró los siguientes grupos: harinas, azúcares, grasas, frutas, verduras, carnes, lácteos u otros. Se clasificaron si los alimentos fueron consumidos en el último mes con la frecuencia de “nunca”, “mensual”, “semanal” o “diario”.

Exceso de peso:

Para poder determinar el exceso de peso de los escolares se empleó las mediciones de peso y talla para calcular el IMC/edad. Con la finalidad de evitar algún margen de error en la medición se utilizó la metodología según lo estipulado en el manual del CENAN <sup>(36)</sup>.

Para determinar el peso se utilizó una balanza digital Soehnle con una capacidad máxima de 150 kilogramos y con una precisión de 100 gramos, esta fue calibrada antes de ser usada. Los escolares estuvieron descalzos y con ropa ligera. El resultado se registró en kilogramos con 1 decimal.

Para medir la talla se utilizó un tallímetro portátil de madera con sensibilidad de 0.1 cm, validado según lista de cotejo del CENAN. Para ello se verificó que el escolar se coloque en posición recta sobre el tallímetro, los pies descalzos juntos, cumpliendo con el plano de Frankfort (ángulo externo del ojo al mismo nivel del conducto auditivo externo y pabellón auricular), talones y pantorrillas pegados al tallímetro. En el caso de las niñas se verificó que no tengan algún moño o adorno sobre el cabello que aumente su estatura.

Ambas herramientas fueron solicitadas en la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Estas variables junto con la edad permitieron establecer el exceso de peso de los niños.

### **3.8 Plan de recolección de datos**

Previo a la recolección de datos, se realizó las coordinaciones con el director de la institución educativa estatal N°112 “Héroes de la Breña” ubicado en el distrito de El Agustino, se le explicó el tiempo, los objetivos y los beneficios de participar en la presente investigación. Luego se realizaron los trámites mediante una solicitud por parte de la dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, a fin de lograr la autorización para la recolección de los datos de los alumnos del 5to año de primaria del turno mañana. Una vez aceptada la solicitud, la dirección brindó la lista de matrícula de los escolares con los datos personales de los mismos.

Se coordinó con los docentes de cada sección (5° A, B y C) para dar la facilidad de la toma de peso y talla de los niños según su horario disponible; asimismo se le pidió enviar el consentimiento informado (Anexo 2) adjuntado a la libreta de control a los padres de familia, los cuales debían entregarlos firmados.

Se acordó realizar la evaluación antropométrica en horas de clase de educación física en el patio central. Se invitó a los escolares a ser parte de la investigación, se les explicó de forma sencilla el objetivo del mismo y se pidió que entreguen el consentimiento firmado. Se procedió a pesar a cada escolar en la báscula calibrada y se les registró el peso; del mismo modo se procedió con la medición de la talla. Los datos obtenidos fueron registrados en el formato N°1 (Anexo 3).

El recojo de datos de peso y talla se realizó en dos días consecutivos, durante el mes de abril del 2019, para ello se contó con colaboradores de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos previamente capacitados con la finalidad de obtener una estandarización para la toma de medidas antropométricas.

De los 105 escolares evaluados, se diagnosticó a 53 con exceso de peso. Después de contar con el consentimiento informado firmado por los padres de familia de los 53 niños, se procedió a enviar el cuestionario de hábitos alimentarios mediante en cuaderno de control para que sea autocompletado por los padres, dicho cuestionario tiene especificado las indicaciones puntuales de manera clara y precisa para que pueda ser llenado de manera sencilla.

Se necesitó de 1 semana adicional para completar la recolección de la totalidad de las encuestas.

### **3.9 Análisis estadístico de los datos**

Los cuestionarios fueron revisados para depurar aquellos que presentaron respuestas incompletas o inconsistentes. La digitación y ordenamiento de los datos obtenidos de los cuestionarios se realizaron con el programa Microsoft Office Excel 2014 obteniendo así de manera clara toda la información recolectada. Por último, se calculó el puntaje de cada cuestionario y fue representados en tablas y gráficos para mostrar los resultados.

Para determinar el estado nutricional de los escolares se utilizaron los datos de peso, talla, edad, sexo y el índice de masa corporal (IMC/E); mediante el programa WHO Antro Plus v.1.0.2.70 y las tablas de la OMS del año 2007 <sup>(37)</sup> (normal: + 1 a -1 DE, sobrepeso: > + 1 DE, obesidad:  $\geq$  + 2 DE).

Para procesar la variable hábitos alimentarios se asignó como “adecuado” o “inadecuado” a cada indicador. En la frecuencia de consumo, se calificó con 1 punto al consumo de cada grupo de alimento que se consideró como “adecuado” y 0 puntos si se consideró “inadecuado”; de esa forma, si el puntaje suma 6 o más puntos, el indicador es considerado como “adecuado”, y si es menor a 6 puntos es considerado como “inadecuado”. En la forma de preparación de los alimentos y el número de comidas también se consideró como “adecuado” e “inadecuado”. Para obtener el resultado final de hábitos alimentarios se consideró “hábitos alimentarios adecuados” si tenía 2 o 3 indicadores “adecuados”, y se le consideró “hábitos alimentarios inadecuados” si el padre de familia tenía menos de 2 indicadores “adecuados”.

Se aplicó la estadística descriptiva y la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov. Para comprobar la relación entre variables se utilizó la prueba estadística “ $\chi^2$ ” con un intervalo de confianza del 95% entre las variables de

hábitos alimentarios y exceso de peso, a través del programa IBM.SPSS versión 22.

### **3.10 Consideraciones éticas**

El presente estudio respetó los principios éticos de justicia, beneficencia, autonomía y no maleficiencia. Asimismo, el estudio no implicó riesgo para los participantes, puesto que no se realizó ninguna intervención, solo se tomaron medidas antropométricas (peso y talla) y se aplicó un cuestionario.

Solo participaron los estudiantes cuyos padres de familia firmaron el Consentimiento Informado (Anexo 2), además del asentimiento del propio estudiante. Mediante el consentimiento informado se explicó de manera clara y precisa los objetivos y beneficios del presente estudio, la autonomía de cada participante, y que puede decidir retirarse de la investigación en cualquier momento sin que presente algún compromiso con el investigador o la investigación. Finalizado el proceso se agradeció a cada participante.

Se mantuvo de manera confidencial los nombres y datos personales estos, así como los resultados obtenidos. Toda la información recopilada solo se utilizó para fines de la presente investigación.

#### IV.RESULTADOS

##### 4.1 Características de la muestra

Se evaluó al total de escolares de 10 a 12 años de edad de ambos sexos (n=53) del nivel primario. Fueron 26 niños (49%) y 27 niñas (50.9%) con una edad promedio de  $10.39 \pm 0.85$  años, siendo los hombres más altos y con mayor peso que las mujeres. (Tabla N°2).

**Tabla 2 Características según sexo de los niños de primaria, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**

	Mujeres Promedio (D.E)	Hombres Promedio (D.E)
Edad (años)	$10.54 \pm 1.03$	$10.24 \pm 0.63$
Peso (kg)	$36.1 \pm 7.16$	$42.9 \pm 10.6$
Talla (m)	$1.38 \pm 0.07$	$1.45 \pm 0.06$

\*D.E= Desviación Estándar

En relación a las características generales de los padres evaluados (n= 53), cuya edad comprende desde los 32 a 54 años, se observó que predomina el parentesco de madres que se encargan de la alimentación de sus hijos con un 86.7% (n=46) a diferencia de los padres con un 13.2% (n=7). Respecto a la ocupación laboral se encuentra un mayor porcentaje en padres y madres que trabajan con un 64.1% (n=34), desempeñándose en oficios como comerciantes, vendedores, auxiliares, entre otros; a diferencia de los que no laboran con un 35.8% (n=19) quienes se encargan de realizar labores de casa. (Tabla 3).

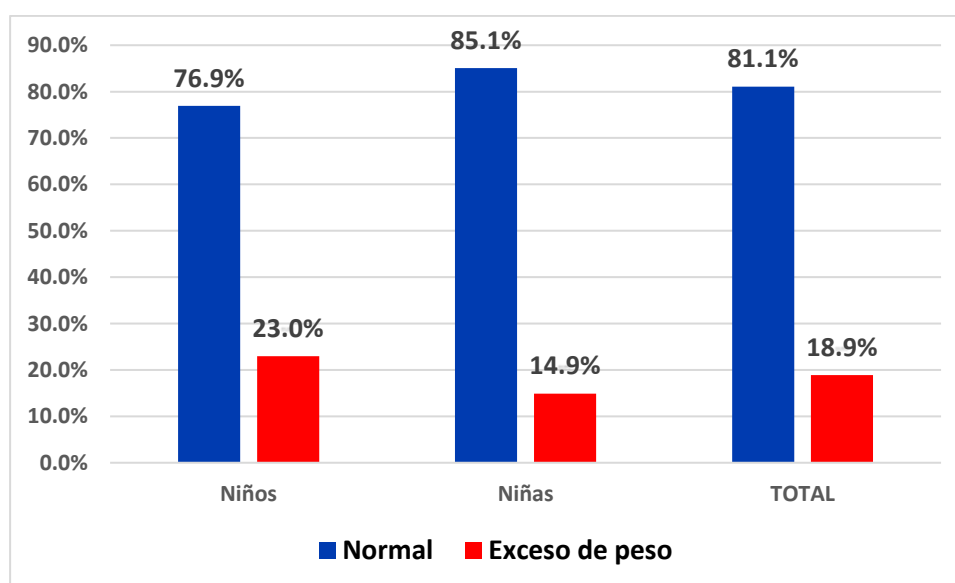
**TABLA 3 Características generales de los padres de escolares, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**

Características generales de los padres		n	%
<b>Parentesco</b>	madre	46	86.7
	padre	7	13.2
<b>Grupo de edad (años)</b>	32-40	37	69.8
	41-54	16	30.1
<b>Ocupación laboral</b>	Si trabaja	34	64.1
	No trabaja	19	35.8

#### 4.2 Estado nutricional

Al clasificar su estado nutricional según el indicador IMC para la edad se encontró que la mayoría tenía un estado nutricional normal. Esto ocurrió tanto en hombres como en mujeres. (Gráfico 1).

Asimismo, los niños con exceso de peso (n=6) presentaron solo sobrepeso y las niñas presentaron sobrepeso (n=1) y obesidad (n=3).



**Gráfico 1: Distribución porcentual según sexo del estado nutricional de escolares, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**



#### 4.3 Hábitos alimentarios

En relación a los hábitos alimentarios de los padres se tomó como primer indicador la frecuencia de consumo de alimentos. (Grafico 2)

Respecto a las carnes, el alimento más consumido fue el pollo, ningún padre de familia lo excluyó, tuvo un mayor consumo adecuado ( $n=26$ ) con una frecuencia de consumo habitual de  $\geq 1$  vez al día. Las sardinas y el atún, tuvieron una mayor frecuencia de consumo de 1 a 2 veces por semana ( $n=29$ ), dos padres excluyeron su consumo. El pescado fresco tuvo una frecuencia de consumo habitual de 1 a 2 veces por semana ( $n=32$ ), solo 2 padres cumplieron con la frecuencia de consumo recomendada ( $\geq 1$  vez al día).

En las frutas, el plátano tuvo un mayor consumo adecuado, es decir  $\geq 2$  veces al día, fue cumplido por 16 padres de familia. Mas de las tres cuartas partes de padres no cumplen con las recomendaciones de consumo de frutas.

Todos los padres de familia consumieron huevo de gallina; la frecuencia de consumo más común fue de 1 a 2 veces por semana ( $n=28$ ). Mientras que menos de la mitad de los padres ( $n=18$ ) cumplieron con el consumo adecuado de  $\geq 3$  veces a la semana.

Las verduras frescas tuvieron una frecuencia de consumo habitual de 1 a 2 veces por semana ( $n=19$ ), seguido del consumo de 3 a 4 veces por semana ( $n=15$ ), esto es muy por debajo de lo adecuado ( $\geq 2$  veces al día) que solo estuvo presente en 8 padres. Incluso 10 padres no los consumían.

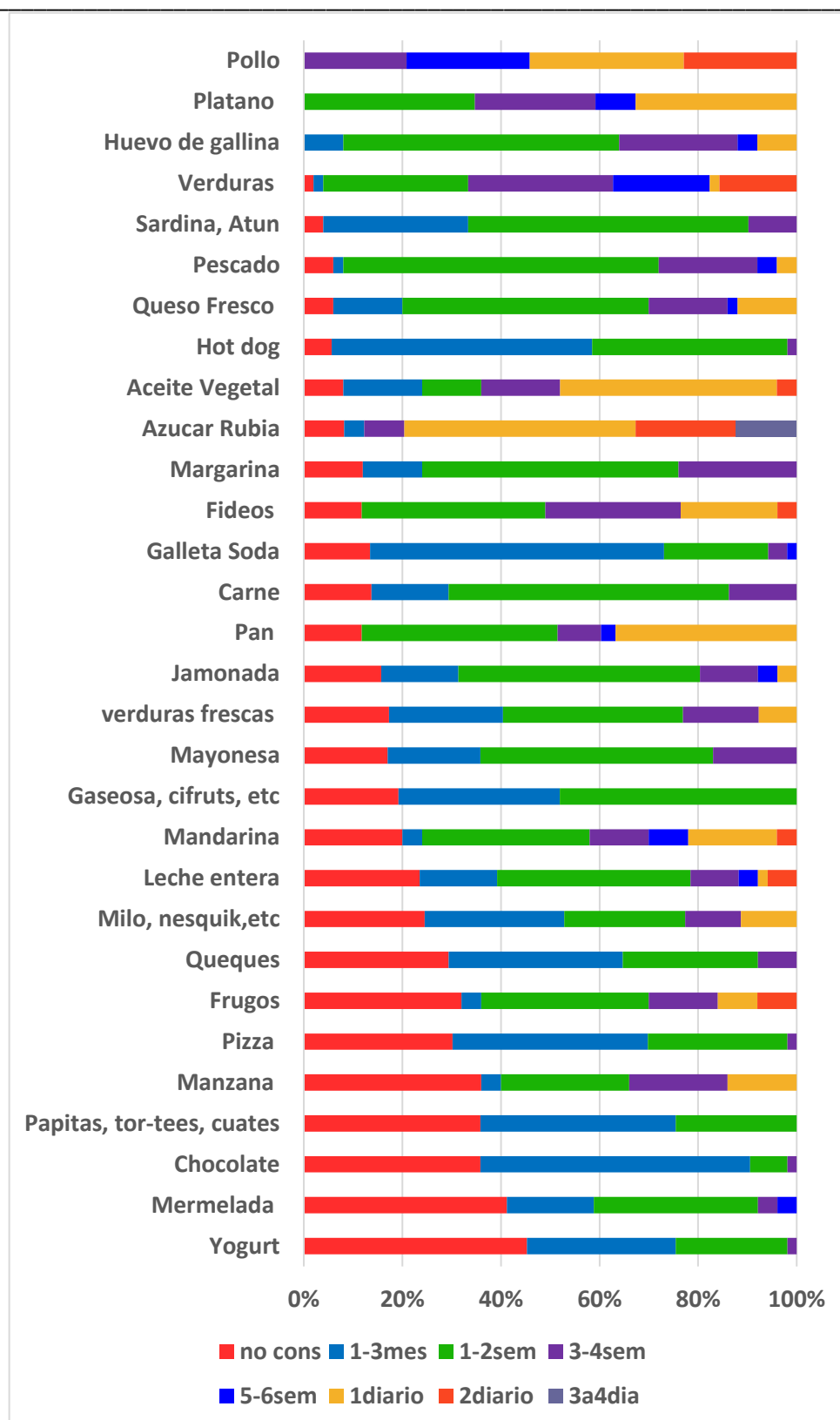
En los lácteos, el queso fresco fue el de mayor consumo adecuado ( $n=6$ ) con una frecuencia de consumo de  $\geq 1$  vez al día, le sigue la leche entera ( $n=4$ ). Alrededor de la mitad de padres no consumía yogurt ( $n=24$ ).

El aceite vegetal fue consumido por 49 padres de familia, con una frecuencia diaria habitual de consumo (1 vez al día), el consumo adecuado ( $\leq 3$  veces a la semana) fue cumplido por 26 padres de familia. La mayonesa y margarina se consumieron con una mayor frecuencia de 1 a 2 veces por semana, el consumo adecuado lo cumplieron 48 y 44 padres respectivamente.

En relación a los azúcares, el azúcar rubia fue el de mayor consumo ( $n=49$ ) y la frecuencia de consumo más habitual fue de 1 vez al día ( $n=23$ ) y 2 veces al día ( $n=10$ ), cumpliendo con el consumo adecuado ( $< 3$  veces al día). Los de menor consumo fueron la mermelada ( $n=34$ ) y el chocolate ( $n=32$ ) con frecuencias de 1-3 veces al mes.

Respecto a los cereales, el pan francés fue el de mayor consumo (1 vez al día) ( $n=33$ ). Los fideos tuvieron una frecuencia de consumo habitual de 1 a 2 veces a la semana ( $n=19$ ). Los biscochos y galletas tuvieron un menor consumo (1 a 3 veces al mes).

Los snacks como las papitas y tortees fueron consumidos de manera adecuada ( $\leq 1$  vez a la semana) por 40 padres de familia, mientras que el milo, nesquik fue consumido de manera adecuada por 28 padres. En ambos el consumo habitual fue de 1 a 3 veces al mes.



**Gráfico 2: Frecuencia de consumo de alimentos de padres, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**

El grupo de azúcares, snacks, grasas y carnes tuvieron un mayor consumo adecuado. Respecto al consumo de azúcares o dulces se evidenció que el 78.5% de padres (n=42) cumplieron con el consumo adecuado. (Gráfico 3)

Los snacks presentaron una baja frecuencia de consumo. El 30.2% de padres (n=16) no los consumía, Resultando así, un total de 34 padres con consumo adecuado de snacks.

El consumo adecuado de grasas estuvo presente en más de la mitad de padres (n=33). Los demás padres tuvieron un excesivo consumo.

El 57% de padres (n=30) tuvo un consumo adecuado de carnes. Los demás padres tuvieron un bajo consumo.

El 34% de los padres cumplieron con el consumo adecuado de huevos. Los demás padres presentaron un bajo consumo.

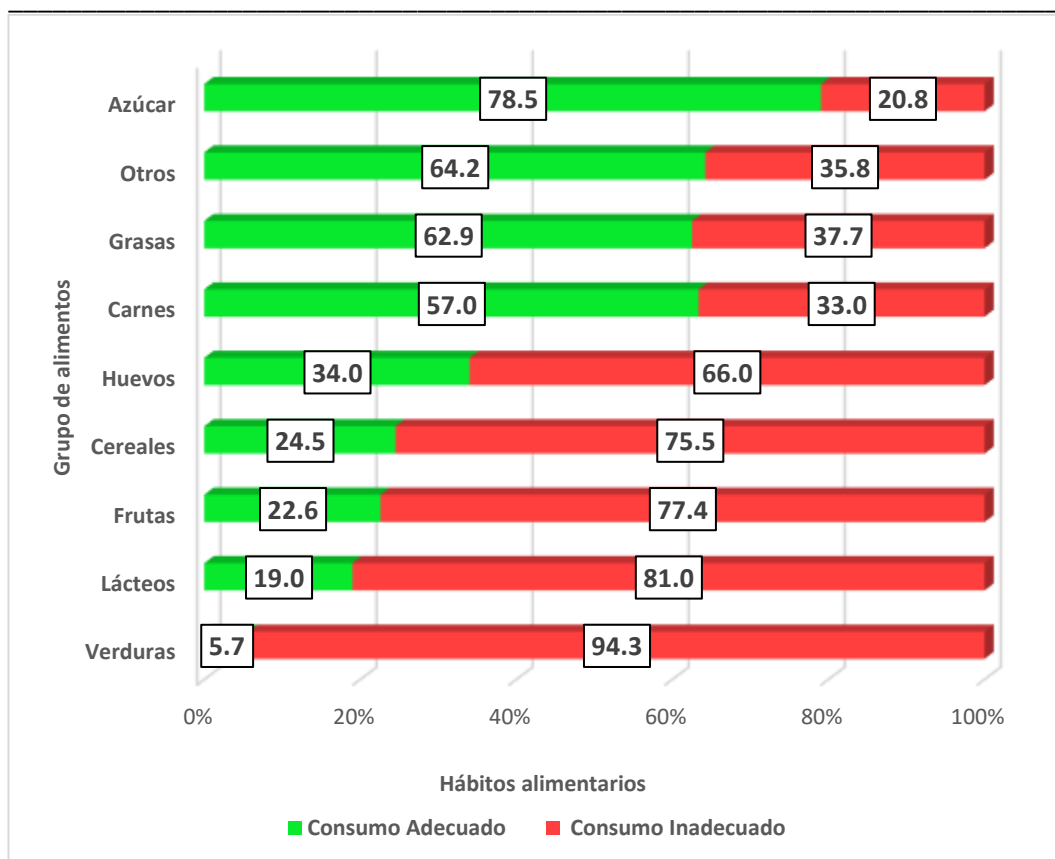
Solo el 24.5% (n=13) de padres tuvo un consumo adecuado de cereales.

El consumo adecuado de frutas estuvo presente solo en un 22.6% de padres (n=12). Los demás padres presentaron un bajo consumo.

En relación a los lácteos, el 19% de padres (n=10) tuvieron un consumo adecuado.

Respecto a las verduras, solo un 5.7% de padres (n=3) cumplieron con el consumo adecuado. Se considera el grupo de alimentos con el mayor porcentaje de consumo inadecuado por deficiente consumo.

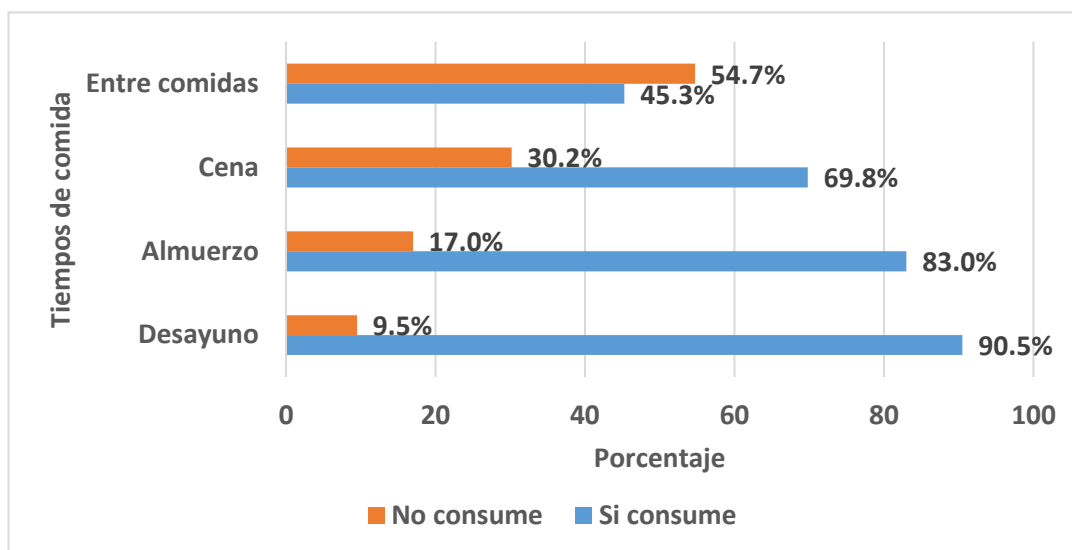
Relación entre hábitos alimentarios de padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, Institución Educativa Estatal de El Agustino



**Gráfico 3: Distribución porcentual de padres con adecuado e inadecuado consumo de grupo de alimentos, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**

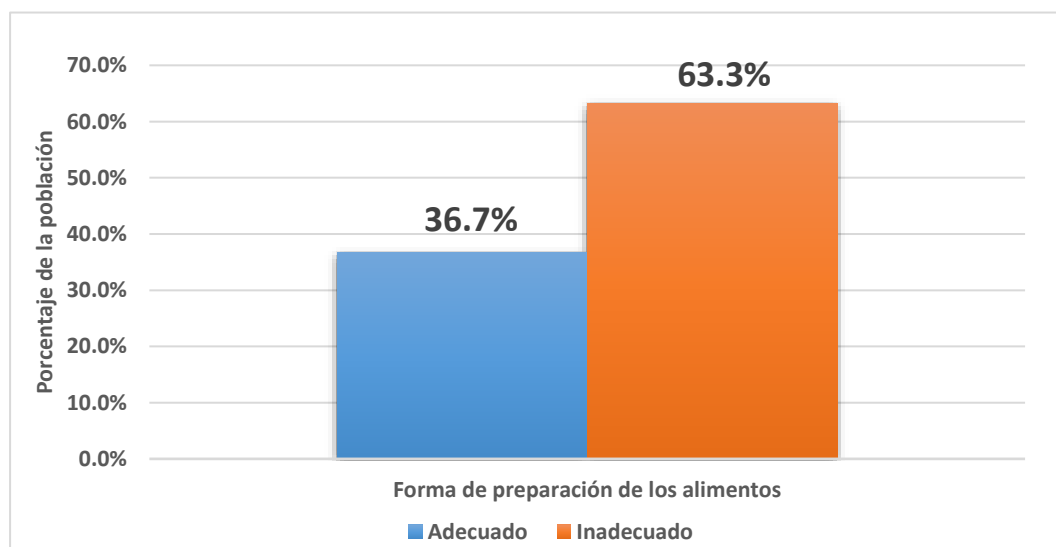
Respecto a los tiempos de comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), el desayuno y el almuerzo tuvieron un mayor consumo, con un total de 48 y 42 padres respectivamente, la cena fue consumida por 37 padres. Muy diferente a ello resultó el consumo de las colaciones o entre comidas, más de la mitad de padres ( $n=29$ ) lo omitían, considerándose así un consumo inadecuado. (Gráfica 4).

El 34% de los padres ( $n=21$ ) consumen sus alimentos en casa, un 32% ( $n=19$ ) en restaurantes, un 9.4% ( $n=5$ ) en puestos ambulatórios y un 15.1% ( $n=8$ ) en otros lugares. También se consideró la compañía durante la ingesta de comidas, siendo el 50.4% ( $n=27$ ) de los padres de familia que consumen sus alimentos solos, a diferencia del 21.5% ( $n=26$ ) de padres que consumen sus alimentos con compañía. (Anexo 5 y 6).



**Gráfico 4: Distribución porcentual de padres según el consumo en los tiempos de comida, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019.**

Menos de la mitad de padres de familia (n=19) preparan de manera adecuada sus comidas, como lo son al horno, a la plancha, guiso, al vapor, entre otros; muchas de estas preparaciones se suelen consumir en el hogar. Resultando así que el tipo de preparaciones que se suelen hacer en casa son inadecuadas (frituras, etc.). (Gráfica 5).



**Gráfico 5: Distribución porcentual de padres con adecuada e inadecuada forma de preparación de los alimentos, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**

#### 4.4 Relación entre hábitos alimentarios de padres y exceso de peso en sus hijos

Se encontró que del total de padres con hábitos alimentarios inadecuados (n=40), 9 de sus hijos presentaron exceso de peso y 31 tuvieron un diagnóstico normal. Del total de padres con hábitos alimentarios adecuados (n=13), solo 1 de sus hijos presentó exceso de peso y 12 no. Por lo que no se encontró relación entre las variables hábitos alimentarios de los padres con el exceso de peso de sus hijos al aplicarse la prueba estadística Chi cuadrado ( $p=0.236$ , Tabla 4).

**Tabla 4 Distribución porcentual de niños con exceso de peso según hábitos alimentarios de sus padres**

Hábitos Alimentarios	Exceso De Peso				Total	
	No		Si			
	n	%	n	%	n	%
ADECUADOS	12	27.9%	1	10.0%	13	24.5%
INADECUADOS	31	72.1%	9	90.0%	40	75.5%
TOTAL	43	100%	10	100%	53	100%

p de la prueba Chi: 0.236

## V.DISCUSIÓN

El presente estudio aporta información que permitirá comprender mejor los hábitos alimentarios de los padres y la relación con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos.

Respecto a la frecuencia de consumo, de acuerdo con la OMS <sup>(38)</sup>, recomienda el consumo de 5 raciones de frutas y verduras para una alimentación sana, sin embargo, este conocimiento difiere de la práctica según muestra el presente estudio. El 22.6% de padres tuvo un consumo adecuado de frutas, y solo el 5.7% presentó un consumo adecuado de verduras. Otros estudios respaldan estos resultados, demostrando un deficiente consumo de frutas y verduras; esto se debe a que en ocasiones la población no reconoce la importancia de estos alimentos y aun así con las campañas que realiza el Ministerio de Salud no se ha tenido la adherencia a las conductas o prácticas de alimentación. Así mismo, Ekmeiro J. et al. <sup>(39)</sup>, (2015) evidenció en su estudio un deficiente consumo de frutas y verduras; concluyó que podría arriesgar el aporte de vitaminas, minerales y fibra. A diferencia del estudio realizado por Aparco J. et al. <sup>(40)</sup>, (2016) en Lima, con familias de escolares del nivel primario donde los resultados mostraron que el 60% consumía frutas frescas a diario, pero solo el 18% cumplía con las recomendaciones de verduras.

Debido a ello, se puede determinar que el consumo diario de frutas y verduras no es un hábito practicado por los padres de familia, las frutas tuvieron un mayor consumo que las verduras, esta diferencia coincide con un estudio realizado por Micha R. et al. (2015) donde refiere que el consumo de fruta ha aumentado paulatinamente a nivel mundial en los últimos 20 años, mientras que la de verduras se ha mantenido invariable <sup>(41)</sup>.

Los cereales de mayor consumo en este estudio fueron el pan francés (1v/día) y los fideos (a 2 veces/ semana), sólo el 24.5% de padres tuvo un consumo adecuado de este grupo de alimentos. Similar a los estudios realizados por Ocampo P. et al. <sup>(42)</sup>, (2014) y Aroni E. (2016) <sup>(43)</sup>, donde el arroz y las pastas presentaron elevado consumo en las familias con hijos con exceso de peso; según Ocampo, y de igual manera, el arroz y los fideos fueron los más consumidos por padres con niños con normopeso y obesidad.



El 30.2% de padres no consumía snack y el 34% los consumía con escasa frecuencia de 1 a 3 veces al mes, resultando así, según las recomendaciones (<1 vez a la semana) un consumo adecuado. Según un estudio realizado por Olavarria y Zacarías <sup>(44)</sup>, (2011) señala que los padres prefirieron consumir snack o “comida chatarra”, ya que las frutas y vegetales no logran satisfacer el hambre; los resultados son similares con el estudio, dado que hay un muy bajo consumo de frutas y verduras y un mayor consumo de snacks.

Un estudio realizado a padres de familia en Caracas, Venezuela <sup>(45)</sup>, registró un bajo consumo de frutas, verduras y grasas, y respecto a los misceláneos, los de mayor consumo fueron el azúcar y los snacks con un 19% en ambos casos. Los resultados difieren a los del estudio; respecto a los azúcares, se encontró una alta frecuencia de consumo (78.5%) y fue un consumo adecuado (<3v/día), el de mayor consumo fue el azúcar agregado a las bebidas; en relación a las grasas se encontró una alta frecuencia en el consumo (62.9%) y también fue un consumo adecuado (<3v/semana), el de mayor consumo fue el aceite vegetal

El cumplimiento del consumo de comidas principales y entre comidas de padres de familia de los escolares resultó ser adecuado en más de la mitad (60.3%). Un estudio realizado en Costa Rica (2018) <sup>(31)</sup> respecto a la alimentación que presentan los padres de familia menciona que el 100% consumía desayuno y almuerzo, un 96% su cena y un 76.5% sus colaciones, por lo cual se puede mencionar que cumplen con las recomendaciones establecidas por las Guías de Alimentación; además de ello, el estudio resume que la mayor parte de la población consumen de 3 a 4 tiempos de comida. Estos resultados muestran similitud con la presente investigación, donde un 90.5% de padres consumen desayuno y 83% almuerzo, pero difiere en la cena (68%) y las colaciones (45%) siendo esta última la más omitida; y a manera general, el 81% de los padres consume 3 comidas principales.

En relación con esto, un estudio realizado en Ecuador (2015) <sup>(46)</sup>, indica que el 60% de padres suele ingerir solo las tres 3 comidas principales al día y algunos incluyen a lo mucho una colación, 30% consumen los 5 tiempos de comida y 10% solo dos comidas acompañadas de uno o dos refrigerios. Parece evidenciarse que el consumo de las comidas principales en los padres de familia es lo más importante, y suelen omitir o reemplazar las colaciones.

Respecto a la forma de preparación de los alimentos, se muestra que un 36.7% de padres preparan de manera adecuada sus comidas (al horno, a la plancha, guisados, sancochados, entre otros) y la gran mayoría (63.3%) los consume de manera inadecuada en frituras; en contraste con el estudio de Tirado et. al. (2012) <sup>(47)</sup>, quienes hallaron que el 97% de las familias consumen sus alimentos cocinados, de manera adecuada, seguidos por los fritos con un 90%, las preparaciones menos frecuentes son los crudos, al horno y en asados con un 8%, 4% y 7% respectivamente. Podemos notar que los padres de familia no tienen adecuados hábitos respecto a la forma de preparación de los alimentos y que las frituras son el tipo de preparación preferida.

En la evaluación del estado nutricional de los escolares por medio de medidas antropométricas y según IMC, se observó que los escolares con exceso de peso (sobrepeso y obesidad) representan la quinta parte de la población total, 18.9% (11.3% varones y 7.5% mujeres). Estas cifras fueron similares a un estudio realizado en Perú, a través de la Síntesis Estadística Nutricional 2017 <sup>(13)</sup>, donde encontraron el exceso de peso de niñas, niños y adolescentes de 5 a 19 años de Lima Metropolitana fue un 22.2%.

Los varones tuvieron un mayor porcentaje en relación a las mujeres; con 11.3% (solo sobrepeso) en varones, y alrededor de 1.9% (sobrepeso) y 5.6% (obesidad) en mujeres. Esta inclinación observada en el estudio, respecto a que el número de niños con exceso de peso fue mayor en relación a las niñas, ha sido encontrada por otros autores de estudios realizados en Perú como en otros países; así tenemos el trabajo realizado por Contreras (2014) <sup>(48)</sup>, en Toluca-México en el que evaluó el IMC de 647 escolares pertenecientes a 15 colegios de nivel primario, encontró que el exceso de peso fue mayor en niños (10%) que en niñas (8%). Dichos resultados también son coincidentes con un estudio realizado en Perú, a través de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) <sup>(12)</sup>, realizada en el año 2013-2014, el exceso de peso fue mayor en niños (13.4%) que en niñas (10.4%).

Otro estudio realizado en Perú <sup>(13)</sup>, encontró que el mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de 5 a 19 años de edad de Lima Metropolitana, se encontraba en hombres (23.5%) en relación a las mujeres (20.9%). Este mismo estudio mostró un porcentaje similar en niños y niñas respecto a la obesidad, caso contrario ocurre en los resultados obtenidos en la

presente investigación donde se puede apreciar que solo las mujeres presentaron obesidad, no se presentaron casos en los varones.

Se observó que el 75.5% de padres de familia presentó hábitos alimentarios inadecuados expresados en exceso y deficiencia de nutrientes. Datos que no coinciden con los de Alva <sup>(30)</sup>, clasificó las prácticas alimentarias en niveles: muy bueno, regular y malo; encontró que sólo un 8.8% alcanzó un nivel malo (inadecuado), 3.7% alcanzó un nivel muy bueno y 88% nivel regular; utilizó un cuestionario validado en España, que tuvo como indicador a la frecuencia de consumo de alimentos, lo que nos lleva a pensar que pudo haber diferencias al considerar los puntos de corte para la evaluación de hábitos alimentarios, además que solo consideró un indicador, a diferencia de la presente investigación que consideró además la forma de preparación de comidas y el número de comidas.

Sin embargo, los resultados de la investigación coinciden con los de García <sup>(17)</sup>, ya que en su estudio, realizado a padres y a madres de adolescentes escolares, encontró que en general no se cumplen adecuadamente las recomendaciones para ninguno de los grupos de alimentos; clasificó los hábitos alimentarios como “Consumo recomendado Sí” y “Consumo recomendado No”, utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, sin establecer raciones o cantidades, solo para conocer los patrones de hábitos dietéticos, además recoge otros elementos como los lugares o personas con quienes se realizan las diferentes comidas, similar al presente estudio.

Los resultados del presente estudio no muestran una relación significativa entre los hábitos alimentarios de los padres y el exceso de peso en sus hijos, del total de padres con hábitos alimentarios inadecuados el 72% de sus hijos presentó un peso normal. Difieren de los resultados encontrados por Alva <sup>(30)</sup>, cuyo estudio concluyó, respecto a las prácticas alimentarias, que a menor nivel de prácticas alimentarias (inadecuado) de las madres, mayor es el peso corporal de los niños; las madres de niños con peso normal tuvieron adecuadas prácticas alimentarias.

Otro estudio respalda también el papel de los padres <sup>(22)</sup>, mostró que los niños seleccionan diferentes alimentos cuando están siendo vigilados por los padres en comparación a cuando no lo están. De igual manera, un estudio en Inglaterra (2013) <sup>(29)</sup>, realizado en 112 niños y sus padres, comparó las teorías del control de la influencia de los padres en las actitudes y conducta alimentaria de los

niños, los resultados mostraron que una dieta más saludable o poco saludable mostrada por los padres estaba asociada con una dieta similar su hijo.

Un estudio realizado por Vio F. et al. <sup>(49)</sup>, (2012) tuvo como objetivo hacer un análisis comparativo del conocimiento y consumo alimentario entre los escolares, sus padres y profesores; con una muestra de 150 niños de inicial, 1° y 2° año de primaria, 120 padres y 12 profesores, realizaron encuestas acerca del conocimiento y consumo de alimentos saludables y no saludables. Los resultados mostraron que existía un excelente conocimiento en los niños acerca de la alimentación saludable y un consumo adecuado; en los padres, a pesar de tener conocimientos adecuados, su consumo era muy poco saludable, al igual que en los profesores. Vemos que a pesar que los padres no tienen adecuados hábitos alimentarios, esto no influye en la elección de sus hijos, es decir, no siguen el mismo patrón alimentario como en otros estudios.

De igual manera , un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud (INSP) en México, asegura que los padres intentan satisfacer a sus hijos y no les enseñan hábitos alimentarios adecuados; un grupo de estudio agrupó 6 kínderes del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), con el objetivo de analizar la percepción de los padres con respecto a la obesidad sus hijos preescolares, se encontró que las madres manifestaron que al sentirse cansadas por el trabajos eligen alimentar a sus hijos con alimentos procesados, para ahorrarse el tiempo que toma realizar una comida saludable <sup>(50)</sup>. A pesar que los padres tengan adecuados hábitos alimentarios, prefieren consentir a sus hijos en darles de comer lo que ellos prefieren y ocasionar así en ellos un exceso de peso.

Las principales limitaciones del presente fueron que el estudio incluyó un muestreo estratificado no probabilístico, no hubo aleatorización en la muestra seleccionada, se contó con el 50% de la población objetivo, por lo cual existe más probabilidad de que el número de muestra calculado no sea representativa para la población, por lo que los resultados no necesariamente podrán ser extrapolados a la población de escolares en general, sin embargo, aporta suficiente evidencia como para determinar cuáles son los problemas más relevantes en los hábitos alimentarios de los padres y el estado nutricional de los escolares pertenecientes a la Institución Educativa Estatal.

Otra limitación fue que en la presente investigación sólo se tomó en cuenta la influencia de los hábitos alimentarios de los padres; sin embargo, se conoce que

además de la influencia de los padres se consideran otros factores relacionados en el desarrollo del exceso de peso de los niños, así, en otros estudios consideran que los niños están influenciados por diversos factores, entre éstos, los factores conductuales y ambientales, como lo son el sedentarismo, la exposición a la promoción de alimentos no saludables, inadecuado hábitos alimentarios en la escuela, entre otros. Como lo menciona un estudio realizado por Macias M. en el 2012 <sup>(15)</sup>, *“en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juegan un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud”*.

## **VI.CONCLUSIONES**

1. Al relacionar los hábitos alimentarios de los padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos no se encontró relación significativa, se halló mayor presencia de hábitos alimentarios inadecuados de padres y normopeso en sus hijos, con una frecuencia de 8 de cada 10 niños.
2. El estado nutricional de los escolares, según IMC/EDAD, fue normal en la mayoría (81%), a su vez, el exceso de peso estuvo presente más en niños que en niñas. Predominó el sobrepeso frente a la obesidad.
3. Los hábitos alimentarios inadecuados se encuentran presentes en más de la mitad de padres de familia, reflejándose una dieta pobre en frutas, verduras, lácteos, inadecuado tipo de preparación de alimentos, la omisión algunas comidas principales o colaciones diarias; sin embargo, existen hábitos alimentarios adecuados a resaltar como lo son los azúcares, grasas, carnes y snacks.

## **VII.RECOMENDACIONES**

- ❖ Continuar con investigaciones que propongan mejores instrumentos para recoger información acerca de los hábitos alimentarios.
- ❖ Realizar estudios en diferentes instituciones educativas, tanto privada como públicas y de diferentes contextos socioculturales.
- ❖ Realizar estudios en otros grupos etarios, de corte longitudinal, en diferentes regiones del país y con mayor número de participantes.

## VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. Hoja informativa. Ginebra, Organización Mundial de la Salud. [Internet]; 2017. [Citado 3 de marzo 2019]. Disponible desde: [ttp://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=234&Itemid=40242](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=234&Itemid=40242)
2. Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Res.* 2004;5(S1):4-104.
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación. UNICEF, Nueva York. 2019.
4. Organización Mundial de la salud (OMS). Comisión para acabar con la obesidad infantil. [Internet]; 2014. [Citado 26 de febrero 2020]. Disponible en: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/launch-final-report/es/>
5. Liria Reyna. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Rev. perú. med. exp. salud publica* [Internet]. 2012 Jul [citado 2019 Abr 07]; 29(3): 357-360. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342012000300010&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300010&lng=es)
6. Organización Mundial de la salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Sobrepeso y obesidad infantiles. Ginebra. [Internet]; 2017. [Citado 26 de mayo 2019]. Disponible en:[https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/spanish\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/spanish_web.pdf)
7. FAO/OPS. Sobrepeso y obesidad. ONU- OPS; 2018 [Internet]; 2017. [Citado 15 de junio 2019]. Disponible desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
8. Malo M, Castillo M, Pajita D. La obesidad en el mundo. *An. Fac. med.* [Internet]. 2017 Abril [citado 2019 Abr 07]; 78(2): 173-178. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102555832017000200011&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102555832017000200011&lng=es).
9. Organización Panamericana de la Salud y la salud internacional: La obesidad infantil en el Perú: cifras. [Internet]. 2016 Abr



- [citado 2019 febrero 20] Disponible en: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
10. Ministerio de Salud. Un gordo problema. Sobrepeso y obesidad en el Perú. 2012 mayo: p. 21.
  11. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN). Dirección Ejecutiva y de Vigilancia Nutricional (DEVAN). Informe Técnico: Estado nutricional en el Perú por etapas de vida: 2013-2014. Lima 2015.
  12. Encuesta Nacional de Hogares 2014 (ENAHOG, INEI), Encuesta Demográfica y Salud Familiar 2014 (ENDES, INEI)
  13. Departamento de Nutrición. Informe de Actividades: Síntesis Estadística Nutricional (2017). Grupo Gloria, 2017. Pág. 40-41.
  14. Calleja A, Muñoz C, Ballesteros M, Vidal A, López J, Cano I. Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar. Nutr. Hosp. [Internet]. 2011 Jun [citado 2019 Abr 08]; 26(3): 560-565. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021216100300019&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216100300019&lng=es).
  15. Macías M, Gordillo S, Camacho R. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2012 Sep [citado 2020 Feb 06]; 39(3): 40-43. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es).
  16. Bortoletto A, D' Aquino M. Influência do consumo alimentos na gravidez em estado nutricional. Rev Saúde Pública 2011; 45(5):870-77
  17. Angeles G, Muñoz R. Influencia de los hábitos de alimentación y actividad física de los padres y madres en sus hijos/as adolescentes. Observatorio de la salud. Servicio de salud. 2012.
  18. Olander E, Atkinson L, Edmunds J, French D. Promoting healthy eating in pregnancy: what King of support services do women say they want. Prim Health Care Res Dev. 2012; 13 (3): 237-43.
  19. Osorio E, Weisstaub N, Castillo D. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2013. Disponible en:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071775182002000300002&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182002000300002&lng=es).

20. Bandura, A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Estados Unidos, 1986.
21. López-Alvarenga C, Vázquez-Velázquez V, Bolado-García J, Castañeda-López J, Robles L, Velásquez-Alva C. Influencia de los padres sobre las preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato, 2013.
22. Restrepo A, Condori G, Maya G. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Boletín de Antropología Universidad de Antioquia. 2005; 19(36): p. 127-148.
23. Tojo R. Alimentación del niño escolar. Manual práctico de nutrición en pediatría. Public Health Nutrition. 2012 agosto.
24. Moreno J. La comida en familia: algo más que comer juntos. Acta Pediatría Española. 2006 Enero.
25. Bruch. Condicionantes psicogenos de la obesidad. Madrid: buena vista; 1998.
26. Flores M, Carrión L, Barquera S. Sobrepeso materno y obesidad en escolares mexicanos. Salud Publica. México. 2010 nov/dic; 47(6).
27. Llargués L, Nadal A, Salvador A. Estado ponderal, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de primer curso de educación primaria (España). Endocrinología y nutrición. 2009 Julio: p. 287-292.
28. Jiménez E. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). Nutrición Hospitalaria. 2012 Enero/Febrero; 27(1).
29. Brown R, Ogden J. Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. Health Education Research. 2013 Jun;19(3):261-71.
30. Alva Nestares, Violeta Consuelo. Conocimientos, percepciones y prácticas alimentarias de madres de escolares con exceso de peso de 6 a 8 años de edad de tres colegios públicos del Cercado de Lima agosto - setiembre 2014. [Tesis]. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición; 2017.
31. Retana Araya, Angélica. Relación entre el conocimiento de los padres de familia y los hábitos alimentarios de ingesta de frutas y verduras y el estado nutricional en niños escolares de dos centros educativos públicos del

- Cantón de Mora, 2017. [Tesis]. San José-Costa Rica: Universidad Hispanoamérica; 2018.
32. Medina F, Aguilar A, Solé J. Aspectos sociales y culturales sobre la obesidad: reflexiones necesarias desde la salud pública. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2014; 34(1):67-71
33. Argimon Pallas J, Jiménez J. Métodos de investigación clínica y epidemiológica (5ta. Ed.). Elsevier España, Barcelona 2014.
34. Aula de Innovación Pedagógica - Centro de Recursos Tecnológicos. [Internet]. Blog de la Institución Educativa N° 112 "Héroes de la Breña" - El Agustino - Perú. 2017 [citado 14 marzo 2019]. Disponible en: <http://hb112.blogspot.com/p/blog-page.html>
35. Salas H. Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de secundaria de una institución educativa estatal, Los Olivos 2015. [Tesis]; Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición; 2017.
36. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. La medición de la talla y el peso; guía para el personal de la salud del primer nivel de atención. Lima; 2004.
37. Organización Mundial de la Salud. Patrones de crecimiento infantil de la OMS. Programa de Salud Infantil. [internet]; 2009 [citado 23 abril 2019]. Disponible en: [https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas\\_oms.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas_oms.pdf)
38. Organización Mundial de la Salud. Fomento del consumo de frutas y verduras. Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA). [internet]; 2019 [citado 20 diciembre 2019]. Disponible en: [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/)
39. Ekmeiro J, Moreno R, García L, Cámara F. Patrón de consumo de alimentos a nivel familiar en zonas urbanas de Anzoátegui, Venezuela. *Nutrición Hospitalaria*. 2015 agosto; 32(4): p. 1758-1765.
40. Aparco JP, Bautista O, Astete P. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2016 agosto; 33(4): p. 633- 639.
41. Micha, R, Khatibzadeh S, Shi P, Andrews K, Engell E, & Mozaffarian D. Global, regional and national consumption of major food groups in 1990 and 2010: a systematic analysis including 266 country-specific nutrition

- surveys worldwide. [internet]; 2015 [citado 30 mayo 2019]. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008705>
42. Ocampo T, Prada E, Herrán F. Patrones de consumo alimentario y exceso de peso infantil; encuesta de la situación nutricional en Colombia, 2010. *Rev Chil Nutr.* 2014 diciembre; 41(4).
43. Aroni, E. Hábitos del entorno familiar asociados a la alimentación en escolares obesos y normopesos de una institución educativa primaria, Lima 2016 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2019.
44. Olavarría S, Zacarías I. Obstaculizadores y facilitadores para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición.* 2011; 61(2), 154-162.
45. Coromoto M, Pérez A, Herrera H, & Hernández R. Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. 2011; 38(3), 301-312. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182011000300006](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006)
46. Osorio E. Influencia de los hábitos alimentarios familiares en los hábitos alimentarios de los niños preescolares y su estado nutricional del Centro de Desarrollo Infantil Mi Pequeño Mundo de la ciudad de Ibarra. [Tesis]. Ibarra-Ecuador: PUCE;2015.
47. Tirado F, Correa E, Ramírez D, Cossio L, Machado, Zapata A, Alonso V, Villa C, Correa , Giraldo M. Hábitos alimentarios de las familias que pertenecen al programa de Complementación Alimentaria , Desayunos Infantiles MANÁ con Amor. *Rev. investig. andin.* [Internet]. 30 de junio de 2015 [citado 6 de marzo de 2020];14(25):516 -528. Disponible en: <https://revia.areandina.edu.co/index.php/IA/article/view/283>
48. Contreras B, Suarez K. Índice de masa corporal en escolares beneficiados con el programa “centros de distribución de desayunos escolares fríos” que otorga el SMDIF de Metepec, 2012 [Tesis]. México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2014.
49. Vio F, Salinas J, Lera L, González C, Huenchupán C. Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2012 Sep [citado 2020 Mar 13]; 39(3): 34-39. Disponible en:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300005&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300005&lng=es).

50. Zamudio-Solorio O, Muñoz-Arenillas RM. Percepción de los padres respecto al sobrepeso y obesidad de sus hijos. Rev. Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2016;24(1):61

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDOS A PADRES Y MADRES DE FAMILIA.

Señor(a) la presente encuesta tiene como objetivo analizar los hábitos alimentarios de los padres de familia y comprobar la relación con el exceso de peso de sus hijos.

Instrucciones:

Marque con un aspa (X) en los recuadros y escriba la respuesta que usted considera, le pedimos sinceridad en sus respuestas, de antemano le agradecemos su participación.

Nombre: .....

Parentesco: madre ( ) padre: ( )

Edad: .....años

Fecha: ...../...../.....|

FORMA DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS	Frecuencia de consumo						Completar
	Rara vez	1-3 v/s	1-2 v/s	3-4 v/s	5-6 v/s	diario	Nº de veces en un día
Horneado							
Sancochado							
Frito							
Guisado							
Crudo con aliño (ensaladas)							
Crudo sin aliño							

	Nº COMIDAS AL DÍA		LUGAR DONDE CONSUME SUS COMIDAS	¿CON QUIÉN CONSUME SUS COMIDAS?
	Marque con un aspa (X) según corresponda		Completar:	Marque con un aspa (X) según corresponda
Desayuno	Si ( )	No ( )		Solo ( ) acompañado( )
Almuerzo	Si ( )	No ( )		Solo ( ) acompañado( )
Cena	Si ( )	No ( )		Solo ( ) acompañado( )
Entre comidas	Si ( )	No ( )		Solo ( ) acompañado( )

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

**INSTRUCCIONES:** Si ha consumido algún alimento de la lista durante el último mes marca con un aspa (x) en el recuadro correspondiente al número de veces que el alimento elegido es consumido (1 a 3 veces al mes, 1 a 2 veces a la semana, 3 a 4 veces a la semana, etc.). Si no consumiste algún alimento durante el mes solo debes marcar con aspa (x) en el casillero de "no comí". *¡Muchas gracias por su colaboración!*

ALIMENTOS		No co mí	Numero de porciones consumidas							
			Mensual	Semanal				Diario		
			1 a 3 al mes	1 a 2 a la semana	3 a 4 a la semana	5 a 6 a la semana	1 al día	2 al día	3 o 4 al día	5 o + al día
HARINAS	Fideos									
	Pan francés									
	Biscocho, queques									
	galletas									
	pizzas									
AZÚCAR	Azúcar									
	Mermelada, manjar blanco									
	Gaseosa, cífruts, etc.									
	Frugos									
	chocolate									
GRASA	Aceite vegetal									
	Mantequilla, margarina									
	Mayonesa									
FRUTA	Mandarina									
	Manzana									
	Plátano									
VERDU	Verduras frescas, ensalada									
	Vainita, brócoli, alverja									
CARNES	carne									
	Pollo									
	Pescado									
	Hot dog									
	jamónada									
	Sardina, atún									
LÁCTEOS	Leche entera									
	yogurt									
	Queso fresco									
H.	Huevo de gallina									
otro	Papitas, tortees, cuates									
	Milo, Nesquik, etc.									

## ANEXO 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Relación entre los hábitos alimentarios de padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, Institución Educativa Estatal de El Agustino

Investigadora: Yomira Katty Hilario Meza

Señor(a):

.....

Se está desarrollando un proyecto sobre los hábitos alimentarios de los padres con el objetivo de encontrar la relación con el exceso de peso de sus hijos, para ello solicitamos su participación.

Se le realizará un cuestionario de preguntas a los padres, además de medidas de talla y peso en los niños, cuyo tiempo será de 15 minutos en total. Toda información que se obtenga será reservada. Si usted así lo desea puede ingresar al desarrollo del proyecto. Su participación es totalmente voluntaria, puede retirarse en el momento que usted lo desee. Si está usted de acuerdo puede firmar este consentimiento; de antemano le agradecemos su atención.

Si está de acuerdo por favor lea y firme:

Yo:.....

he sido informado(a) del objetivo del estudio y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que mi participación es gratuita. Estoy enterada de la forma como se realiza el estudio y me puedo retirar cuando lo desee, sin que tenga que sufrir alguna represaría por parte del investigador.

Por lo anterior doy mi consentimiento para la participación en la investigación y la de mi hija mayor.

.....

Firma del participante.

Fecha : .... / .... / 19



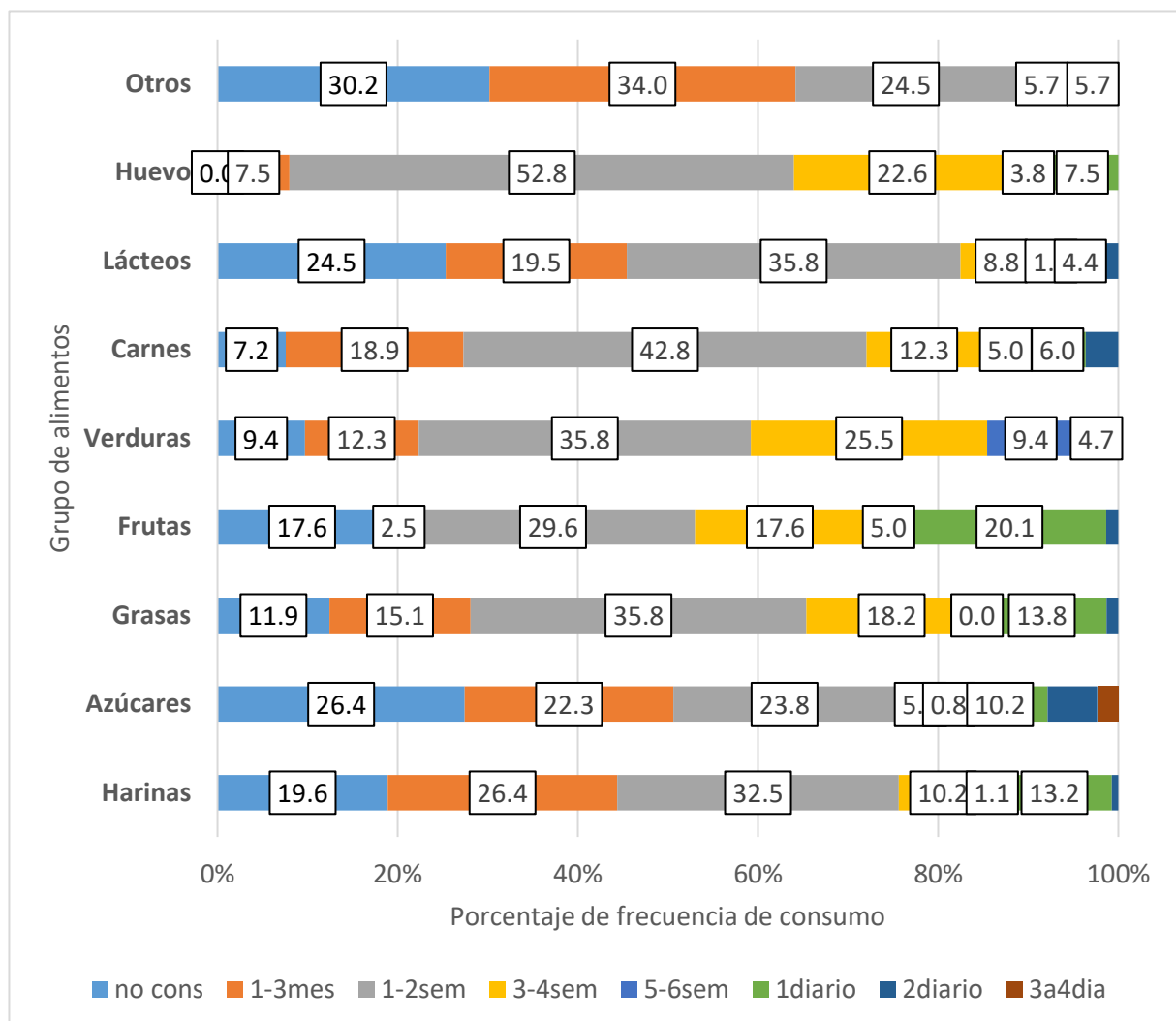
### **FORMATO DE REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS PARA ESCOLARES**

**Fecha de evaluación:**

[illegible]

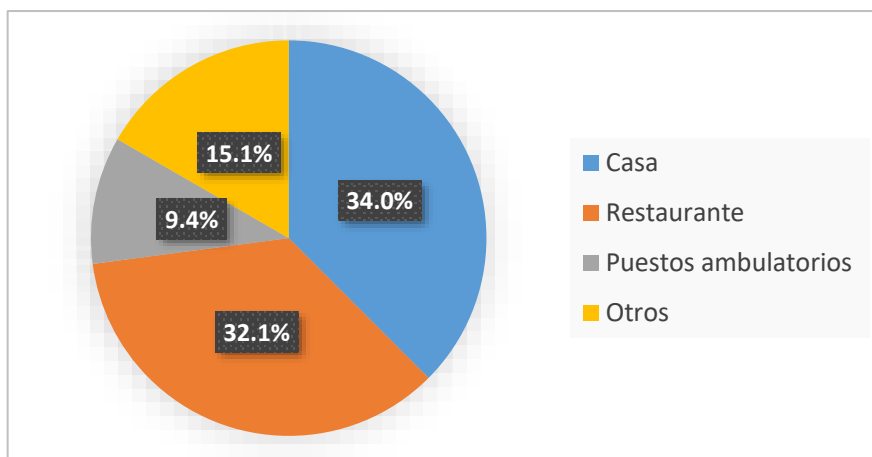
## 42

Relación entre hábitos alimentarios de padres con el desarrollo de exceso de peso en sus hijos, Institución Educativa Estatal de El Agustino



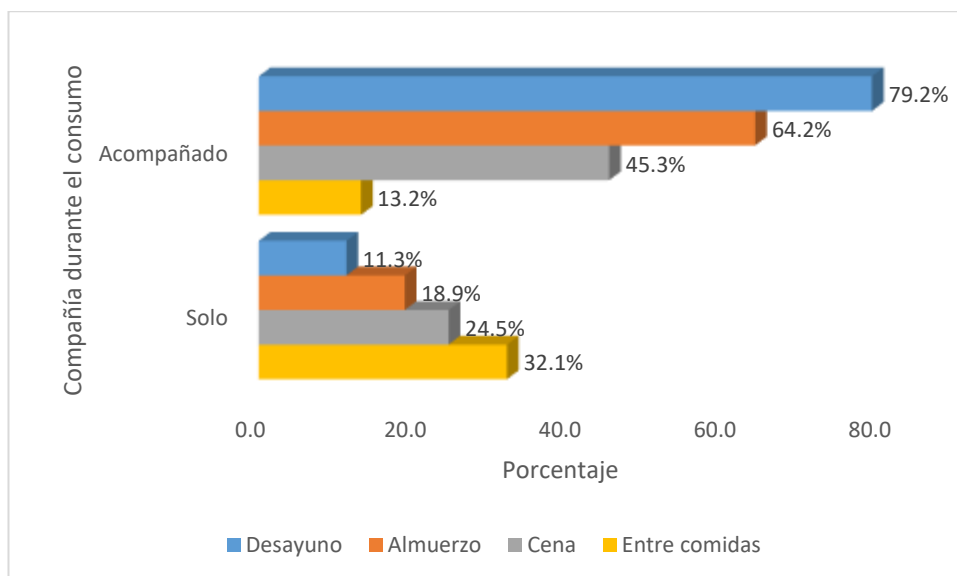
**Anexo 4: Frecuencia de consumo de grupos de alimentos de padres, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**

## ANEXO 5



**Anexo 5: Distribución porcentual de padres según lugar de consumo de comidas, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**

## ANEXO 6



**Anexo 6: Distribución porcentual de padres que presentan o no compañía durante el consumo de alimentos según tiempo de comida, Institución Educativa Estatal, El Agustino 2019**